



Manual

**DIRECTRICES MÍNIMAS PARA MANEJO
DE RIESGO DE SUICIDIO EN EL CONTEXTO
LABORAL PARA JEFATURA**

Contenido

1. Entendiendo el contexto actual	pág. 3
2. ¿Cómo ayudar a prevenir los suicidios en el ambiente laboral?	pág. 4
3. ¿A qué señales debo prestar atención?	pág. 5
4. ¿Qué puedo hacer si observo alguna de estas señales?	pág. 6
5. Accesos a soporte en Chile:	pág. 7
6. ¿Necesitas más información?	pág. 9

Consideraciones relevantes:

- **Objetivo del producto:** Proveer a los líderes y jefaturas de las herramientas necesarias para identificar, prevenir y actuar ante situaciones de riesgo de suicidio en el entorno laboral, promoviendo un ambiente de trabajo saludable y seguro.
- **Público objetivo:** quienes ejercen roles de jefatura o de gerencia. Además, CPHS, comités de aplicación y líderes de gestión preventiva.





Entendiendo el contexto actual

En la actualidad, el tema del suicidio y la salud mental sigue siendo un tema delicado en la sociedad. El suicidio es una causa importante de fallecimiento a nivel mundial y también impacta en el ámbito laboral. Según datos de la OMS, Chile es el sexto país con mayor tasa de suicidios en América Latina. Aunque algunos de estos casos están relacionados con el trabajo y aunque las redes sociales y plataformas digitales han contribuido a abrir un diálogo más amplio sobre este asunto, es poco común discutir el suicidio en el entorno laboral. Aun cuando el suicidio en el trabajo no está reconocido dentro de la ley 16.744 que establece Normas Sobre Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales, han sido conocidos

Factores como el estrés laboral, los conflictos, el acoso, la inestabilidad, la insatisfacción o la falta de propósito pueden aumentar el riesgo de suicidio entre las personas que trabajan. El Ministerio de Salud de Chile señala que el suicidio es prevenible y hay cada vez más pruebas sobre estrategias efectivas para reducir estas muertes. Las medidas preventivas clave incluyen limitar el acceso a medios letales, implementar políticas de salud mental, reducir el consumo de alcohol, fomentar una cobertura mediática responsable sobre el suicidio y promover habilidades socioemocionales en la juventud. A pesar de esto, el estigma social y la falta de conciencia continúan siendo obstáculos importantes para buscar ayuda, lo que destaca la importancia de programas de educación en salud mental y la reducción del estigma.

Es fundamental brindar apoyo a quienes trabajan mediante intervenciones preventivas, tanto para quienes puedan estar sufriendo en silencio como para las personas cercanas a quien está en riesgo. Adicionalmente, es importante fomentar una cultura de empatía y comunicación abierta y fomentar espacios libres de violencia, como refiere la ley 21.643 respecto a prevención, denuncia y sanción de acoso laboral, acoso sexual y violencia en el trabajo (2024). En donde quienes trabajan se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y buscando ayuda cuando sea necesario, esto puede incluir la capacitación de quienes lideran o que están en puestos de gerencia para identificar signos de alerta, la creación de programas de apoyo psicológico, y la promoción de un equilibrio entre la vida laboral y personal. La prevención del suicidio en el trabajo no solo implica intervenciones directas, sino también la construcción de un ambiente de respeto y comprensión, donde cada persona sienta que su bienestar es importante dentro de la organización, esto, requiere un compromiso continuo y la colaboración de todos los niveles de la organización para crear un entorno inclusivo y protector. Tal como refiere el Ministerio de Educación de Chile: "Cualquier acción que podamos realizar puede crear esperanza y ser un primer paso para ayudar a quienes lo necesitan".



¿Cómo ayudar a prevenir los suicidios en el ambiente laboral?

Diversas entidades a nivel mundial, como el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, coinciden en que la prevención del suicidio en el entorno laboral debe partir desde las directivas de la organización. Gracias a esto, se han establecido múltiples recomendaciones para garantizar un ambiente preventivo contra el suicidio en el trabajo:

- **Fomentar un entorno de comunicación abierta y respeto:** Crear un ambiente donde se promueva la comunicación, el sentido de pertenencia y la unidad, y donde no se tolere ningún tipo de acoso o violencia en el trabajo relacionado con el estado físico o mental de las personas que trabajan en la organización. Es fundamental que quienes trabajan se sientan seguros para expresar sus preocupaciones, sin temor a ser juzgados, existiendo así una cultura organizacional del cuidado y apoyo.
- **Implementar políticas de inclusión y diversidad:** Garantizar que las normativas aseguren que la diversidad sea bienvenida, respaldada y protegida. Esto incluye crear un entorno inclusivo donde todas las personas, independientemente de sus diferencias, de manera que se sientan valoradas y apoyadas.
- **Evitar la marginación de individuos en crisis:** Prestar especial atención a aquellos que necesiten apoyo, como los que están pasando por crisis, cambios difíciles en la vida o problemas de salud mental. Estas personas nunca deben ser vistas como una carga, sino como personas que atraviesan circunstancias difíciles, algo que cualquiera podría experimentar.
- **Desarrollar y mantener protocolos** claros para responder de manera efectiva y compasiva en caso de suicidio, asegurando que quienes trabajan en la organización sepan actuar en estas situaciones críticas.
- **Sensibilizar sobre la prevención del suicidio:** Proporcionar formación a las personas miembros de la organización sobre cómo prevenir el suicidio, promoviendo el apoyo mutuo basado en la comprensión y empatía hacia el dolor ajeno, en lugar de una mera responsabilidad.
- **Capacitar para reconocer signos de problemas de salud mental:** Enseñar a identificar los signos de advertencia de suicidio y otros problemas de salud mental. Las personas en riesgo a menudo no desean ser vistas como una carga, lo que puede dificultar la lectura de sus síntomas. Por ello, es crucial fomentar una conexión emocional y un entorno de apoyo.



¿Cómo ayudar a prevenir los suicidios en el ambiente laboral?

- **Promover la conciencia sobre la prevención del suicidio:** Difundir la idea de que muchas muertes por suicidio son prevenibles y que las acciones puntuales de todos pueden salvar vidas. Hacer entender que cada persona puede marcar la diferencia es una de las grandes metas de la prevención.
- **Identificar y apoyar a personas en riesgo:** Estar atentos para identificar a las personas que puedan estar en riesgo de suicidio y ofrecerles el apoyo necesario, ya sea profesional o a través de una conexión empática. Brindar ayuda activa siempre será más efectivo que ignorar la situación.
- **Implementar programas de bienestar integral,** así como protocolos de cuidado de la salud mental de quienes trabajan en la organización, con intervenciones periódicas de cuidado de la salud mental en las organizaciones, que incluyan por ejemplo planes de seguimiento ante intervenciones que se realicen.

¿A qué señales debo prestar atención?

Reconocer a una persona con pensamientos suicidas en el ambiente laboral puede ser extremadamente difícil, ya que muchas veces estas personas no muestran señales evidentes y pueden ocultar su sufrimiento detrás de una fachada de normalidad. Por eso es crucial establecer canales de comunicación abiertos y fomentar relaciones empáticas en la organización y, aunque no sean especialistas en psicología, se pueda estar atentos a ciertas conductas como cambios bruscos en el comportamiento, avisos verbales, conductas autodestructivas, aislamiento social y comentarios sobre sentirse inútiles o sin esperanza. La salud mental de las personas que nos rodean con convoca a todos; tanto la familia, como el entorno laboral y la comunidad, todos pueden desempeñar un papel importante en la prevención, cualquiera puede ser un valioso aliado en este esfuerzo.

Lo relevante es que al crear un entorno donde se valoren la comprensión y el apoyo mutuo, se puede ayudar a identificar y apoyar a quienes están en riesgo, promoviendo una cultura de cuidado y prevención en el trabajo. Algunas conductas que podrían ser alertas al momento de pensar en prevención del suicidio, a las que debemos prestar atención son:

- **Señales verbales de búsqueda de ayuda:** Frases como “quiero morir” o “nada tiene sentido” pueden ser interpretadas como un pedido de ayuda, una forma de expresar el dolor y esperar que alguien brinde apoyo.



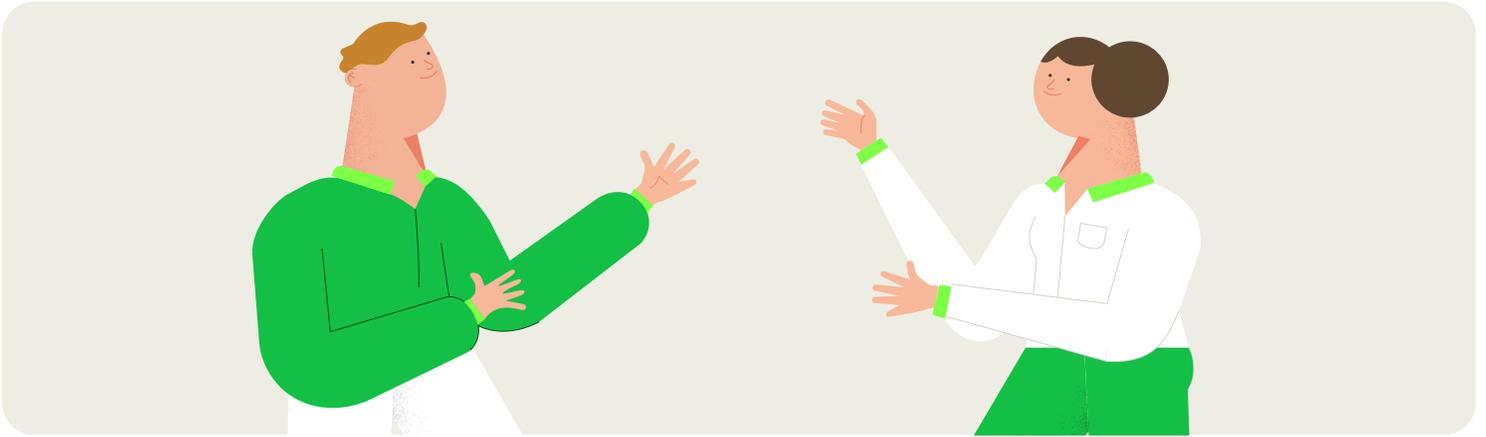
¿A qué señales debo prestar atención?

- **Experiencias traumáticas o impactantes:** Como la pérdida de un familiar o amigo cercano, o cualquier evento que tenga un fuerte impacto en la vida del individuo y pueda causar un dolor emocional significativo.
- **Indicadores de sufrimiento emocional profundo:** Como episodios de depresión, comportamientos retraídos e inestables, y discursos que muestran una falta de motivación por la vida, resignación o desesperanza.
- **Cambios de humor drásticos e inexplicables:** Estos cambios pueden reflejar el deseo de ser feliz y escapar de la depresión.
- **Comportamientos autodestructivos:** Como un aumento notable en el consumo de alcohol, drogas u otros vicios, tanto dentro como fuera del entorno laboral.
- **Cambios repentinos en la conducta del individuo:** Estos pueden ser una distracción de una persona afligida que ya ha comenzado a planificar su suicidio y trata de ocultar su intención para que los demás no descubran su plan.

¿Qué puedo hacer si observo alguna de estas señales?

Es importante recordar que, aunque no somos profesionales de la salud mental, todos podemos desempeñar un papel crucial en la prevención del suicidio en entornos laborales al estar atentos y responder con empatía y apoyo. Si identificas cualquiera de estas señales, es crucial establecer una conexión emocional con la persona afectada y buscar asesoría especializada para abordar el caso adecuadamente, y de esta forma evitar un impacto negativo en su estado emocional. Si observas alguna de estas señales en un colega, puedes tomar las siguientes acciones:

- **Acércate con respeto y empatía:** Ofrece un espacio seguro y confidencial para conversar. Muéstrale que te importa su bienestar y que estás dispuesto a escuchar sin juzgar. Encuentra un momento adecuado para hablar, en privado y sin prisas, pero no esperes demasiado buscando el momento perfecto, ni el sentirte totalmente cómodo, recuerda que es una situación compleja que necesita escucha activa y sin juicios.



¿Qué puedo hacer si observo alguna de estas señales?

- **Expresa tu preocupación:** Si están en un espacio seguro y de confianza, pregunta directamente si ha pensado en suicidarse, no temas hacer esta pregunta; lejos de aumentar el riesgo, permite que la persona sienta que puede hablar y pedir ayuda. Una persona que no tiene pensamientos suicidas no se verá influenciada negativamente por una conversación sobre el tema, en cambio, encontrará a alguien con quien compartir su sufrimiento y que se preocupa por su bienestar, lo cual puede proporcionarle un gran alivio.
- **Escucha atentamente y sin juzgar:** Valida sus sentimientos y reconoce su sufrimiento. No minimices ni compares su situación con la de otros. Evita dar consejos o soluciones rápidas; en su lugar, déjalo hablar y demuestra interés y comprensión.
- **Anímalo a buscar ayuda profesional:** Sugiere que busque ayuda lo antes posible. Puedes ofrecerte a acompañarlo a un servicio de salud mental, una línea de prevención del suicidio, o un programa de apoyo psicosocial dentro o fuera de la empresa. Si se muestra reacio a recibir ayuda, respeta su decisión, pero mantente en contacto con él y busca el apoyo de otras personas cercanas o de confianza.

Accesos a soporte en Chile:

Si una persona manifiesta tener pensamientos suicidas, es fundamental no dejarla sola. En esos momentos, la presencia de alguien puede ser crucial para su seguridad. Es esencial acompañarla y ayudarla a buscar ayuda profesional de inmediato. Si no se le puede acompañar, se debe contactar a un familiar o persona cercana que pueda venir a buscarla al trabajo, esta medida no solo proporciona un apoyo emocional inmediato, sino que también garantiza que la persona esté en un entorno seguro y rodeada de personas que se preocupan por su bienestar, facilitando así el acceso a la asistencia necesaria.

Es relevante que la organización pueda proporcionar recursos accesibles, esto quiere decir que puedan asegurar que quienes trabajan tengan fácil acceso a recursos de salud mental, como folletos informativos, contactos de servicios de apoyo y líneas telefónicas de emergencia. Los teléfonos de soporte en Chile son:



Accesos a soporte en Chile:

- Fono Salud Responde **600 360 7777**, que atiende las 24 horas del día los 365 días del año. Salud responde es una plataforma multicanal que, a través de su línea telefónica, informa, orienta, apoya y educa a sus usuarios sobre diversos temas relacionados con salud. En salud mental, brindan orientación y contención, además de atención en crisis a aquellas personas con riesgo suicida o a sus familiares. Al mismo tiempo, coordinan con la red asistencial su atención y, en algunos casos de mayor riesgo, su rescate.
- ***4141, línea prevención del suicidio**, es una línea de teléfono completamente gratuita y se puede llamar desde celulares de lunes a domingo, las 24 horas del día. A través de ella, las personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, podrán contactarse con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará. Las personas sordas pueden atenderse a través de este link: <https://saludresponde.minsal.cl/atencion-de-salud-en-lengua-de-senas-chilena/>
- **Línea Salud Mental Hospital Digital**, en donde entregan apoyo y orientación psicológica gratuita a través de videollamada. Del Ministerio de Salud se contacta agendando hora a través de formulario SaludableMente en: <https://www.hospitaldigital.gob.cl/>
- **Quédate.cl**, una página con mensajería instantánea con psicólogos que atienden gratuitamente de lunes a domingo de 10:00 a 22:00 hrs en: www.quedate.cl
- **1455 Fono Orientación en violencia contra mujeres** del Ministerio de Salud Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género, dirigido a Mujeres que estén sufriendo alguna situación de violencia de género. Contacto Llamando o por chat al 1455 de www.sernameg.gob.cl o vía Whatsapp Mujer al +569 9700 7000.
- **131 (SAMU)** al que se puede llamar en caso de emergencia médica.
- **Hablemos de todo**, una canal de atención digital atendido por psicólogas y psicólogos que entrega asistencia, contención psicosocial, orientaciones y derivación, si es necesario. Es de la Organización Instituto Nacional de la Juventud y está dirigido a Jóvenes hasta los 29 años. El contacto es <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/chat-hablemos-de-todo/> De lunes a viernes de 11:00 a 20:00 horas, excepto feriados y festivos.



¿Necesitas más información?

Puedes buscar más información en estas páginas, ¡te instamos a profundizar en el tema!

- Guía práctica de Salud Mental y Prevención de Suicidio en Personas Mayores (2019). Ministerio de Salud.
Enlace: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/10/2019.10.08_Gu%C3%ADa-Pr%C3%A1ctica-Salud-Mental-yprevenci%C3%B3n-de-suicidio-en-Personas-Mayores_versi%C3%B3n-digital.pdf
- Vivir la Vida Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países (2021). Organización Mundial de la Salud (OMS).
Enlace: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54718>
- Guía de apoyo a sobrevivientes de pérdida por suicidio de un ser querido: Vivir después de la muerte (2021). Organización Ministerio de Salud y Red de Equipos para la Prevención del Suicidio, REPS.
Enlace: https://s3.amazonaws.com/gobcl-prod/public_files/Campa%C3%B1as/Saludable-Mente/2021.01.15_VIVIR_DESPUES_DE_LA_MUERTE.pdf
- Ciclo de charlas sobreviviendo a la pérdida de un ser querido a causa del suicidio (2021). Organización Ministerio de Salud y Red de Equipos para la Prevención del Suicidio, REPS.
Enlace: https://youtube.com/playlist?list=PLJORHkv_gUTCZz_yxwu_v69pyPjMnZ6jr
- Incentivando comunidades para prevenir el suicidio. Engaging Communities in Preventing Suicide (Material disponible en inglés) (2020). Primer curso de aprendizaje virtual sobre la participación de las comunidades en la prevención del suicidio, Organización Mundial de la Salud (OMS).
Enlace: <https://www.campusvirtualesp.org/en/course/virtual-course-engaging-communities-preventing-suicide-2020>



Vive el cuidado